

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Luka Slavnović

**GIMNASTIČKA POČETNICA – PROGRAM  
POPULARNE GIMNASTIKE ZA DJEČAKE OD  
7. DO 9. GODINE**

( diplomski rad )

Mentor:

prof.dr.sc. Željko Hraski

Zagreb, rujan 2016.

# **GIMNASTIČKA POČETNICA – PROGRAM POPULARNE GIMNASTIKE ZA DJEČAKE OD 5. DO 7. GODINE**

## **Sažetak:**

Cilj ovog diplomskog rada je ustanoviti na koji način danas vježbaju dječaci od 7. do 9. godine prema popularnom programu gimnastičke početnice, koji su kadrovski i infrastrukturni nedostaci navedenog programa, načine na koje ga poboljšati te osmisliti prijedlog novog programa gimnastičke početnice za dječake od 7. do 9. godine. Objasniti će se struktura jednog planiranog treninga gimnastičke početnice, njegovo trajanje, trajanje treninga po dijelovima i svrha i cilj svakog dijela.

## **Ključne riječi:**

Klubovi, brojnost, uvjeti, propisani elementi, dijelovi treninga

# **BEGINNERS GYMNASTIC COURSE – POPULAR GYMNASTICS PROGRAM FOR BOYS AGED 7 TO 9 YEARS**

## **Summary:**

The aim of this diploma work is to establish how the boys are practicing today from 7 to 9 years according to the popular program beginners gymnastic course, which are human and infrastructural shortcomings of the above program, the ways to improve it and to design a new beginners gymnastic course for boys of 7 . to 9 years. The structure of one training session will be explained, as well as it's parts duration, purpose and objectives.

## **Keywords:**

Gymnastics clubs, amount od members, conditions and requirements, the prescribed elements, training

## **SADRŽAJ:**

1. UVOD.....	5
2. Gimnastička početnica.....	6
2.1. Brojčano stanje klubova u Hrvatskoj.....	6
2.2. Nastanak gimnastičke početnice.....	8
3. OBILJEŽJA TRENUTNOG PROGRAMA GIMNASTIČKE POČETNICE.....	8
3.1. Minimalni materijalni uvjeti rada.....	10
3.2. Kadrovski uvjeti.....	10
3.3. Određivanje ciljeva i zadaća programa.....	11
3.4. Razlika programa u odnosu na natjecateljske programe.....	11
3.5. Provjera motoričkih sposobnosti.....	13
3.6. Metode rada u programu gimnastičke početnice.....	15
3.7. Opis treninga po dijelovima.....	17
4. PRIJEDLOG PROGRAMA RADA GIMNASTIČKE POČETNICE.....	23
4.1. Ciljna skupina.....	24
4.2. Vremenske odrednice programa.....	24
4.3. Stručni kadar i materijalni uvjeti za provedbu programa.....	24
4.4. Cilj i zadaće programa.....	25
4.5. Prijedlog izvedbenog programa rada.....	25

5. ZAKLJUČAK.....	32
6. Literatura.....	33

## 1. UVOD

U radu će se objasniti glavna obilježja programa gimnastičke početnice koji se provodi u svim gimnastičkim klubovima u Hrvatskoj. Navest će se uzroci zbog kojih je program gimnastičke početnice dobio takav naziv i zbog čega se javila potreba za osmišljavanjem jednog takvog programa. Navest će se načini na koji se formiraju grupe djece koja pohađaju navedeni program te karakteristika rada i provedbe treninga s tim uzrastom. Potaknut će se razmišljanje o materijalnim i kadrovskim uvjetima kao i o aktualnim problemima i nedostacima. Opisat će se plan i program gimnastičke početnice te karakteristike uobičajenog treninga gimnastičke početnice. Navest će se osnovni gimnastički elementi koji se mogu savladavati po pravilniku hrvatskog gimnastičkog saveza te rang natjecanja u koji se mogu uključiti polaznici gimnastičke početnice koji savladaju navedene programske elemente. Objasnit će se struktura jednog planiranog treninga gimnastičke početnice, njegovo trajanje, trajanje treninga po dijelovima i svrha i cilj svakog dijela.

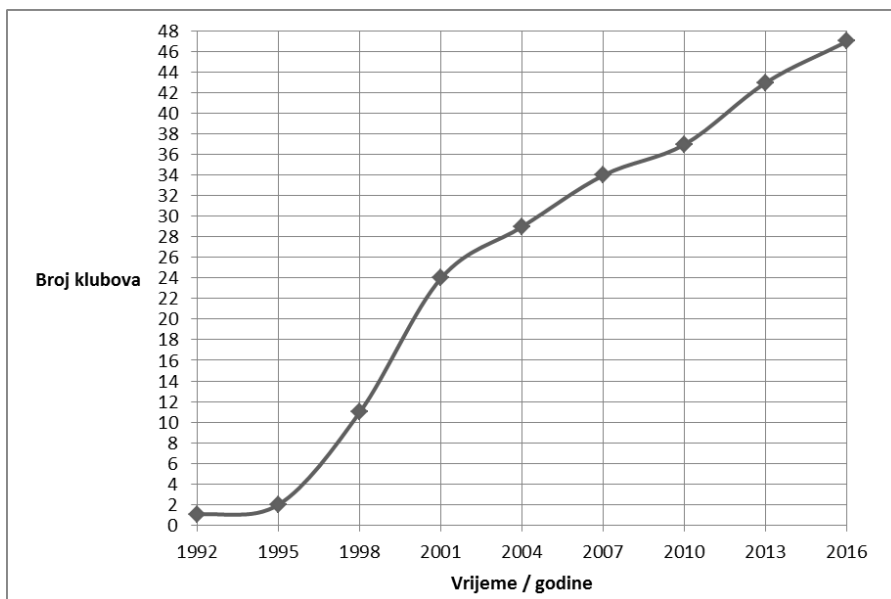
## **2. GIMNASTIČKA POČETNICA**

Gimnastička početnica je popularan program koji se provodi u svim gimnastičkim klubovima u Hrvatskoj u jednom od svojih oblika ili izvedenih programa sa raznim uzrastima, u različitim uvjetima, s različitim metodama rada i sa različitim kadrovima. Program nije odobren od ministarstva i nije ustrojen i ujednačen od kvalificiranih stručnjaka nego se oblikovao iskustvom rada starijih vježbača i trenera koji imaju različito gimnastičko i pedagoško znanje, te stručno ili trenersko obrazovanje.

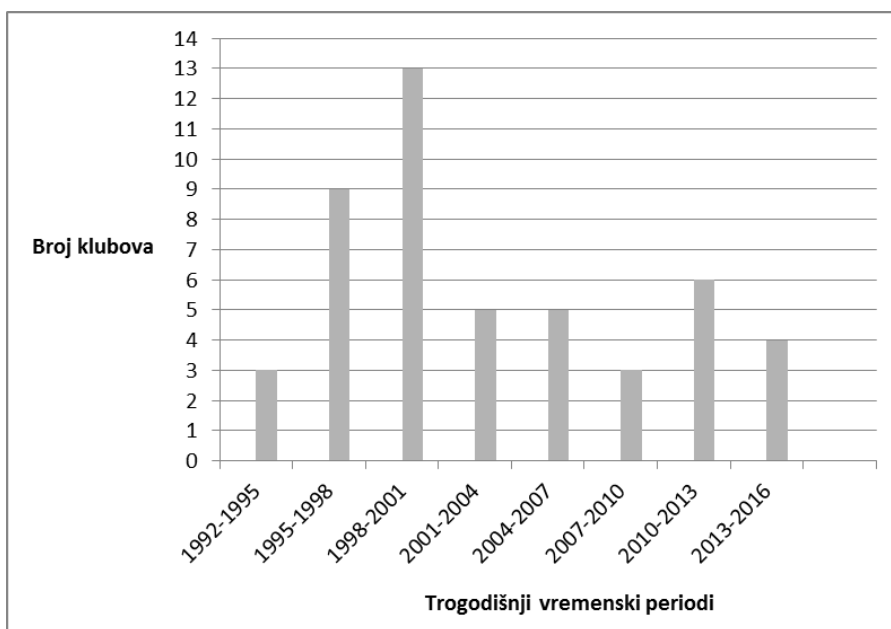
### **2.1. Brojčano stanje klubova u Hrvatskoj**

Podaci iz 2016.godine ( grafički prikaz 1. i grafički prikaz 2. ) pokazuju kako u Hrvatskoj postoji 47 gimnastičkih udruga – klubova. Zanimljiv je trend koji se može pratiti od 1992. godine do 2016. godine koji pokazuje kako postoji gotovo linearan porast broja klubova u Hrvatskoj ( grafički prikaz 1 ). No stvarno stanje nije u tako uzlaznoj putanji. Kad se pogleda prirast osnivanja klubova kroz trogodišnje vremenske periode možemo vidjeti da je najveći prirast klubova u periodu od 1995.god – 1998.god i od 1998.god - 2001.god, nakon čega prirast počinje opadati zbog gospodarske krize koja je pogodila Hrvatsku ( grafički prikaz 2 ). Tek nakon 2010.godine stanje se počinje neznatno popravljati. Prognoza za budućnost ovisi isključivo o demografskom razvoju i natalitetu Hrvatske. Ovi podaci su važni za sve gimnastičke programe iz razloga što se s porastom djece u klubovima pojavila potreba i mogućnost za kvalitetnijom selekcijom djece polaznika i kvalitetnijom homogenizacijom djece u grupama.

*Grafički prikaz 1. Trend povećanja broja klubova od 1992. godine do danas*



*Grafički prikaz 2. Broj klubova po trogodišnjim razdobljima*



## **2.2. Nastanak gimnastičke početnice**

Povećanjem brojčanog stanja klubova, djece u njima i pojave masovnosti u gimnastici uzrokovalo je potrebu za dodatnom segregacijom i selekcijom djece po motoričkim, kognitivnim i funkcionalnim sposobnostima. Klubovi kojima naglo naraste broj članova dolaze u specifičnu situaciju koja su negativno selekcionirana, odnosno svojim sposobnostima nisu na razini da su sposobni priključiti se u jedan od postojećih natjecateljskih programa, a s druge strane postoji i velik broj one djece koja ne žele ući u natjecateljski program nego vježbaju rekreativno ili zbog toga što ih roditelji usmjeravaju odnosno prisiljavaju. Zbog navedenih razloga došlo je do potrebe za osnivanjem posebnog programa koji bi omogućio toj djeci da vježbaju i bave se gimnastikom na toj rekreativnoj i polurekreativnoj razini. Tako su klubovi sami organizirali grupe djece koje su po brojnosti najveće i koje donose najveći financijski priljev u klub. Iz tih grupa se također izvlače selekcijom i oni kvalitetniji i sposobniji koji se mogu uključiti u naprednije skupine.

## **3. OBILJEŽJA TRENUTNOG PROGRAMA GIMNASTIČKE POČETNICE**

Iz navedenih razloga nastanka i uvjeta možemo zaključiti da je prvo obilježje programa taj da nije standardiziran na razini države. Svaki klub ima svoj stručni kadar koji se kod nekih klubova sastoji od starijih iskusnijih vježbača, trenera koji su licencu stekli nekim od stručnih tečajeva, studenata koji studiraju na kineziološkom fakultetu te profesora TZK-a. Iz svega navedenog vidimo da program ni ne može biti standardiziran jer svaki klub i navedeni treneri imaju svoje metode rada, različito gimnastičko znanje te planove i programe rada. Jedan od razloga zašto je kadar takav kakav je je u tome što je rad s djecom, a pogotovo s dječacima u dobi 7 – 9 godina najteži i predstavlja velik psihički, a i fizički napor za trenere, pogotovo trenere starije dobi koji su naviknuli na rad sa kvalitetetnim i vrhunskim gimnastičarima te zbog tog nedostatka volje i motivacije prepuštaju rad s takvim grupama mlađim vježbačima, studentima ili neiskusnim trenerima. Drugo obilježje su



različiti materijalni uvjeti rada, od svih klubova u Hrvatskoj nijedan nema isključivo gimnastičku dvoranu koja je sagrađena samo za tu namjenu, uglavnom su to prenamijenjene dvorane i sportski prostori za rad u gimnastici. To predstavlja velik problem jer neki klubovi zbog toga ne uspijevaju kvalitetno provoditi trenažni proces dok drugi s adekvatnim materijalnim uvjetima imaju i previše popunjene kapacitete te na taj način opet gube kvalitetu trenažnog procesa. Treće obilježje programa je veliko brojčano stanje djece po trenerovoj grupi koje otežava kvalitetno provođenje planiranih zadataka i ciljeva treninga. Razlog nije isključivo u broju djece već tendenciji klubova da napune grupe čim većim brojem djece jer je ovaj program financijski najisplativiji i gotovo cijele financije kluba počivaju na ovim programima. Četvrto obilježje je nepridržavanje postojećeg plana i programa ili rad koji uopće nije određen niti jednim oblikom plana i programa. U većini klubova trening je osmišljen kroz metodu rada poligon. Bez obzira što je rekreativnog i polu rekreativnog karaktera trening treba biti planiran i metodički smislen postupak koji bi omogućio ispunjenje potreba djece i ciljeva treninga. Peto obilježje je jedan generalni problem ustroja hrvatske gimnastike, a to je podređivanje vrhunskoj gimnastici i provođenje svih gimnastičkih programa po uzoru na vrhunsku gimnastiku, što je kontraproduktivno zbog toga što Hrvatska, statistički gledano, nema dovoljno stanovnika da bi se očekivalo otkrivanje većeg broja vrhunskih telenata od kojih bi se kasnije profiliralo 10-20 vrhunskih gimnastičara koji mogu osvajati odličja na svjetskoj razini. Hrvatska je premala država da bi se to očekivalo i gimnastički programi u Hrvatskoj bi trebali biti ustrojeni i usmjereni na podizanje kvalitete i poboljšanju rada u nižim i srednjim razinama gimnastičkih programa.

Kada se uzme u obzir svako obilježje i nedostatak trenutnog rada jedan prosječan program gimnastičke početnice danas izgleda ovako: trener koji nema iskustva ili nije stručno educiran za rad u gimnastici provodi trening sa grupom od preko dvadeset članova, ne pridržavajući se plana i programa, trener smišlja vježbe tijekom treninga. Trening se provodi jedan ili dva puta tjedno u trajanju od 60 minuta. Trening ima osnovne dijelove kao

što su početna igra, pripremni dio sata gdje se provodi zagrijavanje i pripremne vježbe, glavni dio treninga koji se provodi u obliku poligona i završnog dijela nema. I sve to se provodi u uvjetima koji variraju od kluba do kluba. Iz toga je vidljivo da izvedba treninga trenutno nije na razini kvalitete na kojoj bi trebala biti.

### **3.1. Minimalni materijalni uvjeti rada**

Trening se može provoditi u gimnastičkoj dvorani i u prostoru koji je prenamijenjen za rad u gimnastici. Prostor mora adekvatno zaštićen i opremljen dovoljnim brojem gimnastičkih sprava, modula i rekvizita kako bi sva djeca uključena u program mogla jednako kvalitetno vježbati.

Objekti: gimnastička dvorana ili dvorana prenamijenjena za rad u gimnastici veličine

10 x 10 x 5m

Sprave : Tlo, gimnastički konj, karike, preskok (gimnastička gljiva), ruče, preča, dvovisinske ruče, greda, mali trampolin, veliki trampolin, odskočna daska.

Rekviziti i pomoćne sprave: podna greda, spužvasta podna greda, švedski sanduk, švedske ljestve, švedska klupa, uža za penjanje, podne paralelne ruče, podna preča, mala podna gimnastička gljiva, kockasti moduli veličine 1 x 1m, piramidni moduli, valjkasti moduli, čunjevi, kapice, podne ljestve, male kockaste spužve, jama za doskok ispunjena spužvama, plastične palice, velike i male strunjače, tanke i debele strunjače.

Broj djece: minimalni broj djece je 10, a maksimalni broj djece je 20, s djecom rade profesori kineziologije ili licencirani gimnastički treneri.

Broj treninga: treninzi se provode 2 puta tjedno u trajanju od 55minuta.

### **3.2. Kadrovski uvjeti**

Voditelji programa moraju biti diplomirani kineziolozi ili studenti kineziologije kojima je mentor profesor kineziologije i koji je prisutan na svakom treningu. Mogu i ne moraju imati specijaliziranu sportsku gimnastiku. Broj trenera ovisi o broju djece, na svakih 10 djece trebao bi raditi 1 trener.

### **3.3. Određivanje cilja i zadaća programa**

S obzirom na trenutačne uvjete, materijalno stanje, stručni kadar te navedene nedostatke ciljevi i zadaće programa jasno su postavljeni. Razlozi zbog kojih se djeca uključuju u ovaj program su jasni: roditelji žele da se djeca bave sportom na rekreativnoj razini, odnosno da uz igru savladaju neke osnovne gimnastičke elemente, te da se istim vježbama unaprijedi njihov zdravstveni status i da se ostvari kvalitetan poticaj rastu. Iz navedenog proizlazi sljedeći zaključak. Cilj gimnastičke početnice je zadovoljenje potreba djece za kretanjem i igrom, razvoj svih motoričkih sposobnosti i osobina, unaprjeđenje zdravstvenog statusa, utjecaj na cjelokupan psihosomatski razvoj, prepoznavanje i usmjeravanje darovite djece u naprednije gimnastičke programe te stvaranja navike za vježbanjem. ( Neljak, 2013.)

### **3.4. Razlika programa u odnosu na natjecateljske programe**

Ovo je ključna stavka u razumijevanju ovog programa. Dakle u Hrvatskoj gimnastici dječaci od 7-9 godina mogu vježbati rekreativno u programu gimnastičke početnice, mogu biti natjecatelji D, C, B ili A programa. Svaki od programa različit je od drugih zbog svojih zahtjeva. Gimnastička početnica je rekreativni program koji nema nikakav natjecateljski karakter. D program je najnižeg natjecateljskog ranga i u svojoj suštini je polurekreativnog karaktera. C, B i A programi su natjecateljski programi, razlikuju se po težini, natjecatelji A programa izvode najteže elemente i fizički i mentalno su najzahtjevniji i za trenera i vježbača te zahtijevaju individualan rad sa vježbačem. B

program je nešto manje zahtjevan i C program je još niža klasa od B programa. Ovi programi su osmišljeni tako zbog toga da se omogući kvalitetna selekcija djece i kako bi oni najsposobniji imali najbolje uvjete i šanse za postati vrhunski gimnastičari. Sukladno razinama natjecanja takav je i raspored djece u gimnastičkim programima, najviše djece je u gimnastičkoj početnici i kako se povećavaju zahtjevi i kvaliteta programa, odnosno kako se približavamo A programu tako se smanjuje i broj djece u programima. Na razini Hrvatske, gimnastičku početnicu čine tisuće dječaka, u C programu ih vježba na stotine, u B programu do stotinu i u A programu do 20 dječaka. Stanje s porastom dobi ima tendenciju još većeg smanjivanja broja djece. Ovo sve vodi do zaključka kako program gimnastičke početnice mora biti osmišljen i prilagođen velikom broju djece, kako bi oni u njemu mogli ispuniti svoje potrebe te kako bi se nastavili i dalje baviti gimnastikom. Način na koji se to postiže je taj da se metode rada i sadržaji posebno promjene kako bi se to omogućilo. Gimnastički sadržaji koriste se u olakšanim uvjetima u kojima ih mogu savladati i djeca koja nisu još dovoljno razvila sposobnosti da ih sami izvode u realnim uvjetima. Sadržaji koji se koriste također odabrani su i po svojoj biomehaničkoj strukturi su jednostavniji i više spadaju u domenu prilagođenih biotičkih motoričkih gibanja i jednostavne oblike kretanja kako bi sva djeca mogla razviti potrebne motoričke sposobnosti i kako bi u kasnijoj dobi u rekreativnim programima mogla izvoditi i naprednije gimnastičke elemente. U tome je jedna od osnovnih razlika natjecateljskih i rekreativnih programa, rekreativan program ne predstavlja program bez napretka, već je taj program u svojoj biti sporiji. Tako će jedan rekreativac također naučiti i neke elemente poput salta, stoja na rukama, premeta i sličnih zahtjevnijih elemenata ali će mu za to trebati više vremena, dok će natjecatelj koji je zbog svojih sposobnosti pozitivno selekcioniran to biti u stanju naučiti puno prije jer je genetski predisponiran. Primjerice takvo talentirano dijete može naučiti salto u 7. godini i izvoditi ga biomehanički pravilno i efikasno dok npr. jedan rekreativac to možda postigne u tek u 12. godini.

### 3.5. Provjera motoričkih sposobnosti

Provjerom dobivamo uvid u stanje motoričkih sposobnosti djece koja treniraju te na taj način možemo pratiti njihov napredak te izvršiti selekciju djece u naprednije programe. Provjera motoričkih sposobnosti provodi se s ciljem raspoređivanja djece u grupe i popunjavanja grupa po dobi, predznanju i sposobnostima, Provjera motoričkih sposobnosti provodi se 2 puta godišnje.

Inicijalno provjeravanje: provodi se na početku sezone, u listopadu.

Završno provjeravanje: provodi se na kraju sezone, u svibnju.

Motoričke sposobnosti izabrane su prema važnosti i zastupljenosti u gimnastičkim elementima. Provjera motoričkih sposobnosti sastoji se od 8 testova. Za provjeru motoričkih sposobnosti, na svakom zadatku, potrebni su mjerioc i zapisničar, te rekviziti potrebni za mjerenje pojedine motoričke sposobnosti.

#### *1. Izdržaj u zgibu*

Izdržaj u zgibu je test za procjenu snage ruku i ramenog pojasa. Test se izvodi nathvatom na pritci/preči na visini koju dijete može dohvatiti dok stoji na tlu. Tijelo je nalazi u položaju visa s pruženim nogama. Za vrijeme testa, brada treba biti iznad pritke. Mjerenje počinje u trenutku kada brada bude iznad razine pritke, a stopala u zraku. Vrijeme se zaustavlja kada brada dotakne pritku, padne ispod razine pritke ili dijete dotakne tlo nogama ili drugim dijelom tijela. Rezultat se izražava u sekundama i stotinkama (npr. 17,45).

Potrebni rekviziti: štoperica.

#### *2. Izdržaj u prednoženju grčeno*

Izdržaj u prednoženju grčeno je test za procjenu snage trbušnog zida. Test se izvodi na švedskim ljestvama. Tijelo na nalazi u položaju visa s grčnim nogama. Natkoljenice trebaju doticati prsa ili biti u najvišoj mogućoj točki. Mjerenje počinje kada natkoljenice budu u najvišoj točki, a zaustavlja se kada su natkoljenice paralelne s tlom ili dijete prekine aktivnost. Rezultat se izražava u sekundama i stotinkama (npr. 54, 12)

Potrebni rekviziti: štoperica.

### *3. Izdržaj u zaklonu*

Izdržaj u zaklonu je test za procjenu snage mišića leđa. Test se izvodi iz položaja ležanja na trbuhu, stopala su spojena i zakvačena za švedske ljestve. Mjerenje započinje u trenutku kada se ruke i gornji dio trupa podignu do najviše točke. Vrijeme se zaustavlja čim ruke i gornji dio tijela počnu padati prema tlu ili dijete prekine aktivnost. Rezultat se izražava u sekundama i stotinkama (npr. 34, 43).

Potrebni rekviziti: štoperica.

### *4. Sprint 10 metara*

Sprint 10 metara je test za procjenu brzine. Test se izvodi na ravnoj podlozi duljine 10 metara. Ljepljivom trakom ili magnezijem je potrebno označiti startnu i ciljnu liniju. Cilj zadatka je što brže pretrčati dužinu od 10 metara. Rezultat se označava u sekundama i stotinkama (npr. 2, 56).

Potrebni rekviziti: štoperica, ljepljiva traka ili magnezij.

### *5. Špage: dominantna bočna i čeona*

špage su test za procjenu fleksibilnost u zglobu kuka. Test se izvodi na ravnoj podlozi. Tijekom izvođenja testa noge trebaju biti opružene. Izvodi se dominantna bočna špaga i

čeonu špaga. Očitavanje rezultata, centimetarskom trakom, vrši se kada dijete zauzme najniži položaj koji treba zadržati 3 sekunde. Rezultat se označava u centimetrima (npr. 11).

Potrebni rekviziti: centimetarska traka.

#### 6. Raznožni pretklon

Raznožni pretklon je test za procjenu fleksibilnosti leđa i stražnje strane nogu. Test se izvodi na ravnoj podlozi u sjedu raznožnom. Noge su opružene, a ruke u uzručenju. Cilj zadatka je da dijete trbuhom dođe što bliže tlu. Rezultat se izražava u bodovima od 0 do 10.

#### 7. Most

Most je test za procjenu fleksibilnosti u zglobu ramena i fleksibilnosti leđa. Test se izvodi na ravnoj podlozi. U mostu pogled treba biti usmjeren u tlo, dlanovi i stapala trebaju biti što bliže, laktovi opruženi i pete spuštene na tlo. Rezultat se izračunava u bodovima od 0 do 10.

#### 8. *Hodanje u usponu na gredi*

Hodanje u usponu na gredi je test za procjenu ravnoteže. Izvodi se na podnoj gredi. Cilj zadatka je hodati u usponu jednu dužinu što stabilnije bez pada. Ruke u odručenju. Rezultat se izračunava u bodovima od 0 do 10.

### **3.6. Metode rada u programu gimnastičke početnice**

U radu se koriste metode rada koje su se pokazale kao najefikasnije u radu sa velikim brojem djece, metode koje omogućuju da djeca trening dožive kroz igru i zabavu, odnosno da zadovolje svoju potrebu za igrom i kretanjem te da naposljetku nauče nešto novo iz područja gimnastike. Postave vježbanja i metode koje će se koristiti dominantno ovise o broju djece, materijalnim uvjetima i dijelu treninga. Od svih postojećih metoda i

postava vježbanja objasniti će one koje se koriste dominantno. Osnovna metoda koja se koristi gotovo uvijek je naravno metoda prikazivanja odnosno prenošenja informacija djeci. Trener se usmeno obraća djeci tijekom cijelog treninga, daje objašnjenja zadataka, ukazuje na greške, motivira i usmjerava djecu. Tako je usmena metoda nezamjenjiva u radu i koristi se najviše od svih drugih metoda. Osim što trener usmeno prikazuje sve zadatke i zahtjeve na treningu koristi i nezamjenjivu metodu postavljanja i rješavanja te metodu imitacije i dramatizacije za jednostavnije zadatke i metodu demonstracije kod složenijih zadataka. Sve ove metode koriste se u svim dijelovima treninga. Djeca uče većinu zadataka sintetičkom metodom uz koju se još koristi jednostavniji oblik analitičke metode te kombinirana i situacijska metoda rada. Zadaci se uvježbavaju najčešće metodom standardnog ponavljanja ali se kod malo složenijih elemenata koristi metoda metodičkog postupka. Trener u svim dijelovima rada koristi metode sigurnosti i nadzora koliko god je to moguće. Trener sprječava ozljede planiranjem vježbi, čuva i pomaže kod onih rizičnijih. Tijekom cijelog treninga prati na koji način djeca vježbaju te po potrebi usmjerava i zaustavlja vježbanje ukoliko se pokaže potreba za tim. Sažeto možemo reći ovako:

#### Metode rada

1. Nastavne metode: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka
2. Metode vježbanja: metoda standardnog ponavljajućeg vježbanja, metoda promjenjivog vježbanja
3. Metode učenja: sintetička metoda, analitička metoda, kombinirana metoda

Metodičko-organizacijski oblici rada (postave vježbanja): paralelna postava vježbanja, individualni oblik rada, poligonska postava rada, stazna postava rada, stanična postava rada, izmjenična postava rada, sukcesivno izmjenična postava, paralelno izmjenična postava

Metode sigurnosti: metoda prevencije, metoda čuvanja, metoda asistencije



Metode nadzora: metoda praćenja, metoda usmjeravanja, metoda zaustavljanja ( Neljak, 2013.)

### **3.7. Opis treninga po dijelovima**

Trening gimnastičke početnice traje 55 minuta. Točno 55 minuta zbog toga što se nakon tog treninga nastavljaju treninzi u drugim programima i u tih 5 minuta do punog sata vrši se izmjena djece u svlačionici i na taj način se izbjegavaju gužve. Trening počinje nakon što djeca stanu u jednu vrstu u jednom djelu dvorane koji je najpogodniji kako bi trener mogao vidjeti u isto vrijeme svu djecu što je ključno jer djeca u tom periodu znaju početi samostalno raditi na spravama što bi moglo biti opasno ukoliko trener nije pored njih. Nakon što djeca sjednu ili stanu u vrstu trener obavi izvrši evidenciju djece nakon čega slijedi pozdrav prije početka. Dječaci stanu mirnu u stav spojni, ravnih leđa i trbuha te ih trener pozdravi za početak treninga.

#### **Uvodni dio treninga**

Nakon pozdrava počinje uvodni dio treninga koji je u ovom programu gotovo uvijek jedna od elementarnih hvatačkih igara jer se dosad pokazalo da sva djeca najbolje reaguju na tu vrstu igara te neki čak dolaze na trening isključivo zbog toga. S obzirom da na treningu treba biti do 20 djece a u praksi i više, na treningu bi trebala biti minimalno 2 trenera. Trener u skladu s brojem djece i uvjetima u dvorani izabire igru, najčešće se koriste hvatalice poput ledene babe (Dienstmann, 2015) i druge slične koje osmisli trener koje su zapravo jedna od srodnih igara koja zahtjeva jednog ili više lovaca koji na razne načine love drugu djecu koja imaju više opcija bježanja od lovaca. Pri izboru igre treba paziti da način na koji lovci love i na koji se druga djeca oslobađaju od lovaca budu sigurni te da rizik od ozljeda zbog sudaranja i padova bude što manji. Prije svake igre moraju se objasniti pravila o načinu trčanja, gdje se gleda, što se može dogoditi ako se pravila ne poštuju i kako se igra završava. Tijekom igre potrebno ju je nekoliko puta prekinuti kako bi

se djeca smirila i kako bi se opet ponovila pravila igre jer gotovo uvijek zbog uzbuđenja djeca se zanesu i prestanu paziti na opasnost te se tad treba reagirati. Također lovac koji je lovio nakon 3-4 minute gubi dah te mu je potreban odmor, stoga ga se treba promijeniti kako bi igra i dalje ostala dinamična. Cijeli uvodni dio sata traje najčešće 10 do 15 minuta. Ima ulogu podizanja radne temperature i zagrijavanja cijelog tijela, a osim toga djeca time ispunjavaju svoju potrebu za kretanjem i igrom. Nama trenerima taj dio treninga može poslužiti i kao motivacija djece za drugim dijelovima treninga koji su nešto dosadniji za djecu, ali ih se može motivirati tako da im se da dodatno vrijeme igre ako u sljedećim dijelovima treninga pokažu dodatnu motivaciju i trud. Pri izboru igre i određivanju lovaca koji će loviti u hvatačkoj igri potrebno je koristiti jednu od metoda odabira koje mogu i ne moraju biti povezane s gimnastikom, npr. lovac će biti onaj tko najljepše stoji, time se postiže da se sva djece smire ili lijepo stan. Osim toga moguće je reći da zauzmu bilo kakav položaj ili naprave nekakvu vježbu, npr. mali most, veliki most, sklek, itd. Trener bi u tom slučaju trebao prepoznati što je potrebnije djeci i trebao bi biti maštovit u izboru zadataka. Nakon što su djeca završila igru na trenerov znak, potrebno je staviti djecu u vrstu kako bi započeo sljedeći dio treninga.

## **Pripremni dio treninga**

Pripremni dio treninga započinje tako da se djeca najčešće podjele u kolone ili vrste, ovisno o brojčanom stanju te se iz takve postave kreće s pripremnim dijelom. Pripremni dio u ovom programu gotovo uvijek se radi s vježbama u kretanju koje simuliraju metodom imitacije i dramatizacije kretanja raznih životinja i pojava u prirodi. Razlog što se to provodi i sa djecom ove dobi je taj što se u praksi pokazalo da djeca još uvijek bolje prihvaćaju takvu terminologiju i način od pravilne gimnastičke terminologije, iako se tijekom vježbanja koristi i takvom stručnom kako bi se djeca postepeno priviknula. Pri postavljanju djece u kolone pazi se na to da ih u svakoj koloni bude podjednak broj te da je broj kolona adekvatan u odnosu na broj djece. U jednoj koloni ne bi se trebalo nalaziti

više od 8 djece jer se pokazalo u praksi da je sve više od toga za djecu problem jer pri dugom čekanju na red oni zadnji u koloni izgube pažnju i počnu samovoljnu igru koja najčešće završava padom koncentracije cijele grupe i smanjenjem sposobnosti učenja. Kako bi se stanje pažnje održalo u na početak i kraj kolone postavljaju se ona djeca koja najbolje izvode vježbe i koja najbolje slušaju trenerove upute, te se njihovo ponašanje ističe kao poželjno i potrebno za napredak. Djeca koja imaju manjak pažnje i koja su sklona odlutati mislima od treninga postavljaju se u sredinu kolone ili vrste kako bi bili okruženi mirnijom djecom te ih to na neki način smiri i usmjerava jer oko sebe imaju samo poslušnu i radišnu djecu. Pri izboru onih koji stoje na čelu i začelju kolone koriste se također razne igrice kao i u uvodnom dijelu, tko će prvi napraviti nekakav zadatak ili tko će najbolje napraviti nešto što trener odredi. Na taj način se djeca smire i potrude jer znaju da je čast stajati na početku i biti najbolji, također im to usaduje osjećaj kompetentnosti i želje za napretkom. Nakon što su kolone određene trener može vježbe provoditi na način da se jedna kolona natječe protiv druge te da za svaki bolje izvedeni zadatak ili bolje ponašanje dobivaju bodovi, petice ili npr. ona kolona koja je bolja određuje koji će se zadatak sljedeće izvoditi. Djeca super reagiraju na takav način rada te puno kvalitetnije izvode zadatke koji se postave. Vježbe se izvode u kretanju prema naprijed ili unatrag, na trenerov znak, dok se djeca ne nauče kretati po dvorani, a kasnije ih se uči da sami kreću kad vide da se onaj tko je ispred njih dovoljno udaljio da mogu sami sigurno izvoditi vježbu. Najčešće se na parteru nacrtava nekakav znak koji predstavlja oznaku za start vježbe, pa tako kad onaj koji radi zadatak prvi, dođe na oznaku, onda drugi smije krenuti. Na taj način djeca postaju samostalnija i trener već u ranim fazama treninga može povećati efikasnost rada i može se koncentrirati na to da ispravlja svakom djetetu greške prilikom izvedbe vježbi. Vježbe koje se rade u tom pripremnom dijelu imaju funkciju pripreme cijelog lokomotornog sustava i aktiviranje svih motoričkih sposobnosti važnih za nastavak treninga. Vježbe su kombinacija biotičkih motoričkih znanja te nekih gimnastičkih elemenata ili su jednostavno idealne za jačanje onih mišića koje će kasnije bit najpotrebnije aktivirati tijekom glavnog dijela treninga. Vježbe koje se koriste su različite vrste skokova (pruženi, grčeni,raznožni, skokovi na

jednoj nozi, kombinacije sa zamahom ruku, sa rukama u priručenju, s rukama u uzručenju, s dodavanjem raznih rotacija i drugi, ovisno o trenerovoj maštovitosti). Osim skokova koriste se i razna hoda u uporima pred rukama i za rukama, koja imitiraju hoda životinja u prirodi, a izvrsna su za jačanje trupa te ruku i ramenog pojasa. (hoda kao medo, majmun, stolić, tuljan, beba i slično.) Pri izvedbi vježbi potrebno je isticati onu djecu koja posebno dobro rade i onu koja posebno loše rade te na njihovom primjeru naučiti druge da razlikuju kvalitetnu od loše izvedbe. Nakon što su završene vježbe u kretanju djeca se raspoređuju po dvorani u vrste na način da im se omogući dovoljno prostora za razgibavanje i istezanje. Pri razgibavanju i istezanju ne provodi se klasično istezanje koje radi trener manualno sa svakim djetetom jer može biti previše bolno i stresno te kod djece može izazvati odbojnost prema treningu, a u ovom programu cilj je održati što veći broj djece. Ukoliko je moguće, vježbe razgibavanja provodi trener te ih svaki put provodi istim redoslijedom kako bi djeca naučila pravilno početi i završiti zagrijavanje i istezanje kasnije samostalno. Razgibavanje se kreće kruženjem svih zglobova od glave do pete te kasnijim vježbama u sjedu, raznim pretklonima. Nakon provedenog razgibavanja i istezanja obavezno se provode i osnovne vježbe snage kojima se želi utjecati na statiku mišića trupa koja je u gimnastici iznimno važna zbog položaja tijela u gotovo svim kasnijim elementima. Iako je teško očekivati da će djeca u ovom periodu savladati gimnastičku grbicu, potrebno i je početi učiti i razvijati mišiće trupa koji će im to omogućiti. Sukladno tome koriste se vježbe poput raznih izdržaja u uporima za i pred rukama, sklekovi u upor i kleku, sklapanja tijela, dinamični zaklони, razne povaljke u istim položajima i slično. Cijeli ovaj pripremni dio traje od 15- 20 minuta i jako je važno da djeca stvore naviku kvalitetnog provođenja istog.

## **Glavni dio treninga**

Glavni dio treninga provodi se nakon pripremnog dijela i to najčešće u jednoj od postava tipa staza, poligon ili stanice. Razlog zbog kojeg se ovako najčešće radi je taj što

djeca u toj dobi teško doživljavaju gimnastiku kao sport koji im je zabavan, a s obzirom da je cilj održati što veći broj djece u programu mora se na neki način prilagoditi djeci stoga se koriste ove metode i postavbe koje im omogućuju da shvate vježbu kao igru. Naravno da postoje loše strane ovoga, jer djeca nedovoljno kvalitetno odrađuju zadatke koji su postavljeni u jednoj od postava i trener ne može biti sa svakim djetetom u isto vrijeme na različitim mjestima. Ujedno ako trener i poželi raditi u nekoj drugoj postavi to je teško izvedivo zbog brojčanog stanja djece i ako bi se vježbalo kao u nekim natjecateljskim programima djeca bi imala preduge pauze između vježbi i postalo bi im jako dosadno. Ovaj problem vježbe u takvim postavama može se popraviti na način da se osnovna metodika provede u frontalnom načinu rada odnosno da one vježbe i metodičke postupke koji se mogu provesti frontalno sa svim vježbačima u isto vrijeme paralelno, na taj način i provedu. Pa se tako npr. metodičke vježbe za kolut mogu provesti sa svima, na način da svatko za sebe na trenerov znak izvodi povaljke na leđima, povaljke do čučnja i slično. Takve zadatke je moguće provesti na taj način kao i ostale vježbe koje su biomehanički slične vježbama na spravama ili se njihova priprema može efikasno provesti na tlu. Tako se može podići kvaliteta rada u poligonu iako je iskustvo pokazalo ako se cijeli trening provede na način da se izbjegne poligon, povratna informacija od djece je da takva da trening nije bio dovoljno zanimljiv i zabavan te je trener zapravo ključan faktor u prepoznavanju odnosa između omjera u kojima će se služiti poligonom i sličnim postavama te paralelno i paralelno izmjeničnom radu. Ovim metodama rada djeca zapravo ispune sve ciljeve koji su potrebni, zadovolje potrebu za igrom i kretanjem, nauče neke od osnovnih elemenata i poboljšaju koordinaciju i snagu i redovno u povratnoj informaciji od roditelja se jasno vidi da su generalno zadovoljni programom. Samo postavljanje staza i poligona malo je modelirano u odnosu na pravila koja su navedena u knjizi osnovno školske metodike. U gimnastičkim poligonima koriste se i zadatci koji nisu na razini usavršavanja i automatizacije ali se njihov broj u poligonu postavlja u odnosu na broj trenera u grupi koji su u mogućnosti asistirati i čuvati na tim vježbovnim mjestima. Tako je poligon zapravo osmišljen od više poznatih jednostavnijih zadataka i jedan ili dva nova motorička znanja

koja zahtijevaju trenerovu asistenciju. Veličina poligona i zadaci u njemu uvelike ovise i o materijalnim uvjetima u dvorani i količini dodatnih sadržaja, trenažera i modula, ako je dvorana dovoljno opremljena, a broj djece je velik (20+) uputno je postaviti barem 15 različitih zadataka kako se ne bi stvarale gužve i zastoji u vježbanju. Zadatke trener mora postaviti tako da u svakom trenutku može pratiti i vidjeti svu djecu u isto vrijeme te održavati kontrolu i radnu atmosferu. Zadaci su kombinacija biomehanički složenijih gimnastičkih elemenata i većine jednostavnijih prilagođenih biotičkih znanja. Ono što je predviđeno da bi djeca trebala savladati u ovom programu su sadržaji koji su neki ujedno i gimnastički elementi: kolut naprijed i nazad, stoj uz asistenciju i stoj u olakšanim uvjetima (uz neku ravnu plohu tipa zid ili strunjača), zvijezdu, upore i potpore na ručama, visove (uznjeto, strmoglavo) na ručama, karikama, preči, njihove u s malom amplitudom na ručama, karikama i preči, upore, premahe i njih na konju s hvataljkama, različite skokove i doskoke s odskočne daske te s malog i velikog trampolina i slično. Pri odabiru ovih težih zadataka treba se uzeti u obzir da na svakom od ovih zadataka treba bit postavljen jedan trener stoga se njih broj mora prilagoditi. U ostale zadatke u poligonu postavljaju se jednostavnije sadržaji kojih ima gotovo neograničen broj, npr, različiti skokovi, doskoci na tlu, sa i bez prepreka, na jednoj ili obje noge, trčanje na razne načine, puzanja, provlačenja, penjanja, kretanja u imitaciji kretanja životinja u prirodi i drugi. Funkcija ovih zadataka u poligonu je da povećaju intenzitet i volumen u glavnom dijelu treninga te utječu na funkcionalne sposobnosti djece te popune praznine između složenijih elemenata u poligonu ili stazi. Potrebno je uvijek provoditi poligone na različite načine, mijenjati zadatke i njihov redoslijed kako bi djeci i dalje bilo zanimljivo na treninzima. Poligon je potrebno složiti i prirediti ako je moguće dijelom i prije početka treninga ili tijekom treninga dok jedan trener vodi razgibavanje ili djeca imaju pauzu za obaviti nuždu i piti vode kako bi se maksimalno iskoristilo vrijeme i kako bi se produžilo vrijeme efikasnog rada u svim dijelovima treninga. Poligon se svoj djeci mora demonstrirati i svi ga moraju vidjeti prije početka rada, poželjno je djecu staviti u jednu vrstu u onaj dio dvorane iz kojeg imaju pregled cijelog vježbališta. Zadatke demonstrira trener, iako u kasnijim etapama u jednog godini vježbanja,

poligon mogu demonstrirati i ona djeca za koju je trener utvrdio da su sposobna zadatke izvoditi jednakom kvalitetom kao trener ili barem približno. Tako se postiže da i ona djeca koja možda nisu na toj razini dobiju dodatnu motivaciju za vježbanjem kako bi ona u nekoj sljedećoj prilici bila u mogućnosti demonstratora. Nakon što je poligon demonstriran kreće se s vježbom i ovaj dio treninga traje također oko 15 minuta jer sve više od toga zamorno i djeca gube motivaciju i pažnju.

### **Završni dio treninga**

Završni dio treninga provodi se i traje obično oko 5 minuta. Trener završni dio treninga koristi kao sredstvo motivacije djece, pa se tako u završnom dijelu treninga provode razne elementarne igre ili se posebno pohvale ona djeca koja su izvrsno izvodila najteže zadatke u treningu te se njih uputi u demonstraciju tih zadataka pred svima. Tad i druga djeca uviđaju način na koji se treba vježbati, dobivaju dodatnu motivaciju jer baš oni žele sljedeći put biti ti koje će se pohvaliti. Naravno ukoliko su djeca taj put bila nemirna na treningu i atmosfera nije bila radna u onom omjeru u kojem je bilo potrebno, u ovom dijelu treninga moguće je da trener održi kratak razgovor s djecom kako bi pokušao popraviti stanje na sljedećem treningu. Nakon ovog djeca se zapravo i smire i opuste prije završnog pozdrava koji se provodi u jednoj vrsti kao na početku treninga. Prije samog pozdrava trener mora napomenuti da djeca ne smiju sama odlaziti i napuštati dvoranu prije dolaska roditelja kako bi se izbjegle moguće neugodne situacije.

## **4. PRIJEDLOG PROGRAMA RADA GIMNASTIČKE POČETNICE**

Globalni program rada gimnastičke početnice treba se unaprijediti od razine nepostojanja do preciznog definiranja elemenata programa, kao što je to slučaj u kvalitetno programiranom trenažnom procesu u bilo kojem sportu.

#### **4.1. Ciljna skupina**

Provodit će se sa dječacima u dobi od 7 – 9 godina koji će vježbati u jednoj skupini koja minimalno može brojati 10 članova, a maksimalno 20 članova. Program treba biti motorički prilagođen i zahtjevi programa su postavljeni tako da dječaci mogu približno jednako napredovati iako vježbaju u skupini koja nije homogenizirana po sposobnostima nego samo po kronološkoj dobi i spolu.

#### **4.2. Vremenske odrednice programa**

Program će se provoditi 2 puta tjedno u trajanju od 55 minuta, od 9. mjeseca do 6. mjeseca. Kada se zbroji broj treninga na godišnjoj bazi u navedenom rasponu mjeseci dobije se 72 treninga. Ovaj program omogućuje dječacima da u svakom od 72 treninga uvježbavaju sve motoričke sposobnosti i da na svakoj gimnastičkoj spravi izvode različite motoričke sadržaje, nekada jednostavnije, a nekad složenije, tijekom jednog treninga i na svakom sljedećem treningu primjenom postave vježbanja u poligonu u svakom glavnom dijelu sata. Programske cjeline podijeljene su na nekoliko grupacija (tablica 1.) Na svakom od 72 treninga provodi se jedan ili više programskih sadržaja iz svake od programskih cjelina. To u suštini pojednostavljuje planiranje jer se svaki puta izabiru sadržaji iz svake cjeline. Prije svakog treninga trener bi trebao napraviti operativni plan za taj aktualni trening, dakle odrediti iz tablice koje će sadržaje koristiti u tom treningu te odrediti u kojem dijelu sata (primjer tablica 2.) Tako bi se program izvodio kvalitetnije.

#### **4.3. Stručni kadar i materijalni uvjeti za provedbu programa**

Postojeći stručni kadar i materijalni uvjeti u nekim klubovima zadovoljavaju minimalne uvjete rada te su zahtjevi programa u skladu sa dosadašnjim stručnim kadrom i materijalnim uvjetima (vidi poglavlje 3.1. Minimalni i materijalni uvjeti rada, str. 9 ).



#### **4.4. Cilj i zadaće programa**

Ciljevi i zadaće programa su u skladu sa postojećim ciljevima i zadaćama. Globalni cilj gimnastičke početnice je zadovoljenje potreba djece za kretanjem i igrom, razvoj svih motoričkih sposobnosti i osobina, unaprjeđenje zdravstvenog statusa, utjecaj na cjelokupan psihosomatski razvoj, prepoznavanje i usmjeravanje darovite djece u naprednije gimnastičke programe te stvaranja navike za vježbanjem (Neljak, 2013.). Specifični cilj programa gimnastičke početnice je savladati u zadovoljavajućoj razini osnovne gimnastičke elemente koji su navedeni u tablici 1 i tablici 3.

#### **4.5. Prijedlog izvedbenog programa rada**

U tablici 1. navedene su programske cjeline i pripadajući programski sadržaji koji se mogu koristiti tijekom cijele godine u svim dijelovima treninga. U tablici 2. naveden je primjer jedne programske jedinice. U tablici 3 navedeni su prijedlozi glavnih tema koje se uvrštavaju u poligon u glavnom dijelu treninga u svakoj od 72 programske jedinice u jednoj godini.

Tablica 1.Prikaz sadržaja po programskim cjelinama

Programske cjeline	Programski sadržaji
Biotičko motorička cjelina	Hodanje na prstima, petama ,vanjskom i unutarnjem rubu stopala, trčanje na prstima, petama, vanjskom i unutarnjem rubu stopala, hodanje i trčanje sa izbacivanjem potkoljenica, sa zabacivanjem potkoljenica,s podizanjem koljena,sve navedeno unaprijed, unazad i bočno sa i bez prepreka. Puzanje unaprijed , unazad i bočno, s provlačenjem, bez provlačenja i s preprekama i bez prepreka. Kotrljanje i valjanje niz kosinu ili uz kosinu u obje strane. Balansiranje na tlu, gredi ili nekoj drugoj spravi s obje noge, na jednoj nozi, s otvorenim ili zatvorenim očima. Provlačenje na trbuhu, na leđima, unaprijed, unazad ili bočno. Naskoci, saskoci i preskoci preko prepreka, modula ili sprava unazad ili unaprijed, Penjanje na sprave, silaženje sa sprave različitim načinima, imitacije kretanja životinja, hodanja u upor za i pred rukama, skokovi u upor za i pred rukama.
Programska cjelina tlo	Pruženi skok, grčeni skok, raznožni skok, skok s pola i punim okretom,kolut naprijed i nazad grčeno, pruženim nogama, raznožno ili sunožno, leteći kolut, salto naprijed, upor na lopaticama, veliki most, stoj na rukama, zvijezda, rondat, špage čeonu i bočna, stoj na glavi, vaga,
Programska cjelina konj s hvataljkama	Upor na prednji, stražnji ili jašući, prijenos težine s jedne ruke na drugu, njih raznoženjem, njih sunožno, provlak grčeni, premah, saskok odbočno
Programska cjelina karike	Vis pruženi prednji, njih, ljuljanje, vis uznjeto, vis strmoglavo, zgib, vis stražnji i njih u visu stražnjem,upor na karikama,
Programska cjelina preskok	Pruženi skok, grčeni skok, raznožni skok, skok s pola i punim okretom, leteći kolut, salto naprijed, zgrčka, raznoška, odbočka.
Programska cjelina ruče	Prehodavanje ruča u visu grčenom, vis uznjeto, vis strmoglavo, vis stražnji, potpor, njih u potporu, njih u visu, upor, prehodavanje ruča u upor, njih u upor, izdržaju u upor u prednosu, saskok prednožno.
Programska cjelina preča/dvovisinske ruče	Vis prednji pruženi, vis stražnji, provlak, uzmah, zgib, odnjih, klim u visu, njih, prehodavanje pritke bočno, prehvat i okreti, upor na pritci, smak, premah, kovtlijaj nazad.
Programska cjelina mali trampolin	Pruženi skok, grčeni skok, raznožni skok, skok s pola i punim okretom,leteći kolut, salto naprijed.
Programska cjelina veliki trampolin	Pruženi skok, grčeni skok, raznožni skok, skok s pola i punim okretom, leteći kolut, salto naprijed, skok u sjed, skok na trbuh, skok na leđa, salto naprijed i salto nazad
Programska cjelina greda	Hodanje na prstima, petama, s visokim podizanjem koljena, s prednoživanjem, zanoživanjem i odnoživanjem (unazad i unaprijed), balansiranje na jednoj nozi s otvorenim i zatvorenim očima, stoj na rukama, izdržaju u upor s prednosom, saskok pruženi, grčeni, raznožni, zvijezda, rondat.

*Tablica 2.Elementi jednog pojedinačnog treninga*

	<b>Program jednog treninga - sadržaji</b>
<b>UVODNI DIO</b>	ekipna elementarna igra po izboru trenera
<b>PRIPREMNI DIO</b>	vježbe razgibavanja, vježbe u kretanju - imitacija kretanja životinja, hodanja i trčanja, skokovi, poskoci, kretanja u uporima za i pred rukama
<b>GLAVNI DIO</b>	Poligon ili stanice sastavljene od programskih sadržaja iz svake programske cjeline
<b>ZAVRŠNI DIO</b>	elementarna igra po izboru

U tablici 3. prikazani su svi glavni dijelovi treninga u jednoj godini sa pripadajućim programskim temama koje su planirane kao glavne. Glavne teme odnose se na one teme koje predstavljaju složenije motoričke zadatke koji zahtijevaju asistenciju i posebno čuvanje od strane trenera. Svi oni sadržaji koji dječaci mogu izvoditi samostalno uz praćenje mogu se postavljati u poligon kao dodatne vježbe, uz dvije glavne teme. Broj glavnih tema u ovom programu isključivo je podređen broju trenera na treningu koji mogu asistirati tijekom rada u poligonu. Tako su u tablici 3. navedene po dvije glavne teme, odnosno dva glavna programska sadržaja koja se taj trening uvrštavaju u poligon, a svi ostali programski sadržaji izabiru se iz svih programskih cjelina iz tablice 1. Jedino što je važno napomenuti je da uz dvije glavne teme se ne smije uvrštavati nijedna druga tema koja zahtjeva asistenciju. Najčešće se uvrštavaju sadržaji iz biotičko motoričke cjeline i poneki jednostavniji sadržaji koji se mogu izvoditi samostalno iz drugih cjelina. Program je koncipiran tako da se svaki trening u prvih deset treninga uvrštavaju po dvije glavne nastavne teme iz svake cjeline te da se onda svaki sljedećih deset treninga kreće otpočetak s drugim temama iz svake cjeline. Npr. 1. trening su nastavne teme iz cjeline tlo. Drugi trening iz cjeline konj s hvataljkama i tako do zadnje programske cjeline. Kada se uvrste sve programske cjeline do grede, onda se kreće otpočetak sa programskom cjelinom tlo ali sa različitim glavnim temama u odnosu na prethodni tjedan. To osigurava ravnomjerno raspoređivanje novih tema i da svaka tema bude jednako obrađena. Najčešće se glavne

teme mogu ponavljati dva treninga zaredom kako bi se motoričko znanje bolje usvojilo. Teme su složene na način da se prilikom prvih treninga na jednoj spravi prvo usvajaju jednostavnije i temeljne teme, a kasnije postepeno složenije. Programski sadržaji jedne cjeline koji su se obradili u prvih 10 treninga mogu se dalje uvrštavati u poligone u sljedećim treninzima iako se prelazi na rad u drugoj programskoj cjelini. Npr. programski sadržaji iz cjeline tlo se mogu uvrštavati u poligon iako se već prešlo na programsku cjelinu konj s hvataljkama. Na taj način dječaci praktično vježbaju i ponavljaju zadatke iz svih prethodnih cjelina tijekom cijele godine. U tablici 3 pored svake glavne teme odnosno programskog sadržaja koji je na datom treningu glavni navedena je i frekvencija tog sadržaja u zagradi. Frekvencija označava broj ponavljanja konkretne glavne teme samo onoliko puta koliko puta je bila glavna u poligonu u određenim programskim jedinicama. To praktični znaci da na kraju godine neka tema može imati frekvenciju 4 ali je u praksi ta tema bila uvrštena u poligon 48 puta. Dakle frekvencija u ovom slučaju samo pokazuje koliko je neki glavni programski sadržaj iz neke cjeline uvršten kao glavni, a u praksi se može uvrštavati u poligone u neograničenoj frekvenciji kao pomoćni sadržaj nakon što je savladan kao glavni. Koliko puta će neki sadržaj biti uvršten kao pomoćni i koji će to sadržaj biti ovisi o trenerovoj procjeni koliko dobro je usvojen od većine dječaka i mogu li ga samostalno sigurno izvoditi.

*Tablica 3. Izvedbeni program rada sa rednim brojem treninga i tema*

Redni broj treninga u godini	Glavne teme (glavni programski sadržaji sa frekvencijama u poligonu koji se asistiraju)	Programska cjelina iz koje su uvrštene glavne teme
1	Upoznavanje djece s trenerima, dvoranom, pravilima vježbanja i kratka igra uz poligon sa biotičkim motoričkim znanjima	Biotičko motorička cjelina
2	kolut naprijed (1), kolut natrag(1)	Programska cjelina tlo

3	kolut natrag na pružene noge (1), leteći kolut (1)	
4	kolut natrag na pružene noge(2), leteći kolut(2)	
5	stoj na glavi(1), zvijezda(1)	
6	stoj na glavi(2), zvijezda(2)	
7	stoj na rukama(1), zvijezda(3)	
8	stoj na rukama(2), zvijezda(4)	
9	kolut natrag na pružene noge(3), leteći kolut(3)	
10	kolut natrag na pružene noge(4), leteći kolut(4)	
11	upor prednji(1), prijenos težine(1)	Programska cjelina konj s hvataljkama
12	upor prednji(2), prijenos težine(2)	
13	upor stražnji(1), prijenos težine(3)	
14	upor stražnji(2), prijenos težine(4)	
15	premah naprijed(1), premah natrag(1)	
16	premah naprijed(2), premah natrag(2)	
17	prijenos težine(5), premah naprijed i natrag(3)	
18	prijenos težine(6), premah naprijed i natrag(4)	
19	provlak naprijed(1), provlak natrag(1)	
20	provlak naprijed(1), provlak natrag(2)	
21	vis prednji(1), vis stražnji(1)	Programska cjelina karike
22	vis prednji(2), vis stražnji(2)	
23	njih u visu prednjem(1), njih u visu stražnjem(1)	
24	njih u visu prednjem(2), njih u visu stražnjem(2)	
25	vis uznjeto(1), vis strmoglavo(1)	
26	vis uznjeto(2), vis strmoglavo(2)	
27	njih u visu prednjem kroz vis uznjeto i strmoglavo(1) do visa stražnjeg(1)	

28	njih u visu prednjem kroz vis uznjeto i strmoglavu(2) do visa stražnjeg(2)	
29	njih u visu prednjem(3), saskok iz visa stražnjeg(1)	
30	njih u visu prednjem(3), saskok iz visa stražnjeg(1)	
31	naskok u čučanj na kozlića(1), naskok u sjed na kozlića(1)	
32	naskok u čučanj na kozlića(1), naskok u sjed na kozlića(2)	Programska cjelina preskok, mali trampolin, veliki trampolin
33	zgrčka(1), raznoška(1)	
34	zgrčka(2), raznoška(2)	
35	pruženi skok(1), grčeni skok(1)	
36	raznožni skok(1), skok s okretom(1)	
37	leteći kolut(1), salto(1)	
38	leteći kolut(2), salto(2)	
39	salto naprijed(1), pruženi skok unatrag(1)	
40	salto naprijed, pruženi skok unatrag	
41	prehodavanje ruča u visu prednjem(1), njih u visu prednjem(1)	Programska cjelina ruče
42	prehodavanje ruča u visu prednjem(1), njih u visu prednjem(1)	
43	upor na ručama(1), njih u uporu(1)	
44	upor na ručama(2), njih u uporu(2)	
45	vis uznjeto(1), vis strmoglavu(1)	
46	vis uznjeto(2), vis strmoglavu(2)	
47	njih u uporu(3), saskok prednoška(1)	
48	njih u uporu(4), saskok prednoška(2)	
49	prelazak iz visa prednjeg kroz vis uznjeto(1) do visa strmoglavu i spuštanje kroz vis stražnji(1)	

50	prelazak iz visa prednjeg kroz vis uznjeto(2) do visa strmoglavo i spuštanje kroz vis stražnji(2)	
51	vis prednji(1), klim u visu(1)	Programska cjelina preča
52	klim u visu(2), njih u visu(1)	
53	njih u visu(2), vis stražnji(1)	
54	klim u visu(3),uzmah(1)	
55	njih u visu(3), uzmah(2)	
56	uzmah(3), smak(1)	
57	provlak naprijed(1), provlak natrag(1)	
58	provlak naprijed(2), provlak natrag(2)	
59	klim u visu(4), provlak naprijed i natrag(3)	Programska cjelina greda
60	klim u visu, provlak naprijed i natrag(1)	
61	hodanje na prstima naprijed i natrag(2)	
62	hodanje na prstima naprijed i natrag	
63	stražnja vaga(1), vaga na koljenu(1)	
64	stražnja vaga(2), vaga na koljenu(2)	
65	balansiranje na jednoj nozi otvorenih i zatvorenih očiju(1)	
66	balansiranje na jednoj nozi otvorenih i zatvorenih očiju(1)	
67	pruženi skokovi(1),hodanje unatrag(3)	
68	pruženi skokovi(1),hodanje unatrag(4)	
69	vaga(1), saskok kroz rondat(1)	Ogledni trening za roditelje i završna priredba
70	vaga(2), saskok kroz rondat(2)	
71	Koriste se one najatraktivnije teme, odnosno programski sadržaji koji su najatraktivniji i koje su dječaci najbolje svladali tijekom godine	Elementarne igre
72	Zadnji trening u godini koji je rezerviran za elementarne igre i zabavu bez konkretnog gimnastičkog treninga	

## **7. Zaključak**

Gimnastička početnica je popularan gimnastički program za dječake od 7 – 9 godina kojim djeca na rekreativnoj razini uče jednostavnije gimnastičke elemente te zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem i igrom, razvojem sposobnosti i osobina te socijalizacijom. U ovom diplomskom radu predstavljen je postojeći te unaprijeđen program rada za navedenu dobnu kategoriju. Uz preciznije i jasnije definirane sadržaje i opterećenja, trening potpuno ispunjava navedene potrebe i ciljeve te je izvrstan oblik rekreacije i provođenja slobodnog vremena dječaka.



## 8. Literatura

Neljak, B. (2013). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Zagreb: Kineziološki Fakultet

Neljak, B. (2013) .Opća kineziološka metodika. Zagreb: Kineziološki Fakultet

Dienstmann, R. (2015). Igre za motoričko učenje. Zagreb: Gopal

Živčić, K. (2007). Akrobatska abeceda. Zagreb: Kineziološki Fakultet

[http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/Upute\\_programi\\_sportskih\\_aktivnosti-verifikacija.pdf](http://www.azoo.hr/images/stories/dokumenti/Upute_programi_sportskih_aktivnosti-verifikacija.pdf)

<http://skolski-sport.hr/assets/files/Plan%20i%20program%20USS.pdf>

